
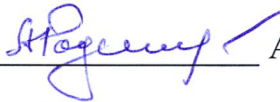


<p>«Согласовано» Старший тренер спортивной сборной команды Российской Федерации (юниорки)</p> <p> А.Ф. Мустафина</p>	<p>«Утверждаю» Главный тренер спортивной сборной команды Российской Федерации</p> <p> А.Ф. Родионенко</p> <p>5 ЯНВАРЯ / 2022</p>
---	--

Обязательная программа

**3 спортивного разряда и 1 юношеского спортивного
разряда по виду спорта «спортивная гимнастика»
на 2022-2024 гг.
(девочки)**

Обязательные программы действуют на территории Российской Федерации и на спортивных соревнованиях любого статуса, в программу которых входят выступления спортсменов по указанному спортивному разрядам и вступают в силу с момента подписания.

**Общие требования к судейству обязательных программ
3 спортивного разряда и 1 юношеского спортивного разряда.**

1. Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10 баллов
2. Судейство обязательных программ: 3 спортивного разряда и 1 юношеского спортивного разряда производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» на основании правил судейства FIG для женщин 2022-2024 гг. и с учётом специфических сбавок, изложенных в столбце «Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований».
3. Пропуск или не выполнение элемента, кроме опорного прыжка — 1,0 балл.

3 спортивный разряд

Опорный прыжок

Переворот вперёд через стол высота 115 см.

Разновысокие брусья

1. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.
2. Комбинация выполняется слитно. Остановка или междумах — 0,5 балла.
3. Добавление дополнительного элемента — 0,3 балла.
4. Поочерёдная постановка ног при выполнении оборота на ступнях — 0,3 балла.
5. Отмах ноги врозь - 0,5 балла.

И.П. – стоя лицом к разновысоким брусьям

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	С прыжка вис углом подъём разгибом.	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъёма разгибом.	Недостаточное выпрямление тела - 0,1
2	Отмах	В конце отмаха, туловище прямая линия.	Выше 45° от горизонтали - без сбавок; 30°- 45° от уровня горизонтали — 0,1 от горизонтали до 30° — 0,3; ниже горизонтали — 0,5; Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха - 0,3.
3	Оборот, не касаясь.		Выше 45° от горизонтали — без сбавок. 30°-45° от уровня горизонтали - 0,1 от горизонтали до 30° - 0,3; ниже горизонтали - 0,5.

4	Поставить прямые ноги на жердь - оборот назад на согнутых ногах - прыжок на верхнюю жердь.		Добавление подъёма разгибом между п. 3 и п. 4 - 0,3. Сгибание ног при постановке на жердь - 0,3.
5	Подъём разгибом — отмах.	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъёма разгибом. В конце отмаха, туловище прямая линия.	Недостаточное выпрямление тела перед подъёмом разгибом - 0,1 Отмах: Выше 45° от горизонтали - без сбавок. 30°-45° от уровня горизонтали - 0,1 от горизонтали до 30° - 0,3; ниже горизонтали - 0,5. Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха - 0,3.
6	Отодвиг - большим махом вперёд – подъем переворотом в упор.	Подъём переворотом в упор выполнять прямым телом или в слегка закрытом положении тела, без видимых углов в тазобедренных суставах и с прямыми руками.	Сгибание тела в тазобедренных суставах: до 90° – 0,3; 90° и более – 0,5.
7	Отмах	В конце отмаха, туловище прямая линия.	Выше 45° от горизонтали - без сбавок; 30°- 45° от уровня горизонтали — 0,1 от горизонтали до 30° — 0,3; ниже горизонтали — 0,5; Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха -0,3.
8	Соскок на выбор. 1. Большим махом отодвиг в вис-махом вперёд поворот на 180° в разный хват, оттолкнувшись двумя руками от жерди («санжировка»); 2. Любое сальто назад. 3. Соскок дугой.	При выполнении соскока «санжировка» с общей сбавкой не более 0,3 балла, даётся надбавка 0,3 балла к окончательной оценке.	1. При выполнении «санжировки»: выше 45° от уровня горизонтали — без сбавок. 30°-45° выше уровня горизонтали - 0,1 от горизонтали до 30° — 0,3; ниже горизонтали — 0,5. 2. При выполнении соскока сальто или соскока дугой ниже уровня жерди — сбавка 0,3

Бревно

(3 спортивный разряд)

1. Составляется произвольно из предложенных элементов в любом порядке.
2. Выполнять не менее 3 линии. При выполнении менее 3 линий - 0,5 балла.

И.П. стоя продольно к бревну.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	Наскок в упор, силой, разводя ноги, угол ноги врозь - силой поднимая спину, шпагат продольно с опорой руками.	Угол ноги врозь (держать не менее 2 сек.).	Отсутствие удержания угла ноги врозь -0,1
2	Медленный переворот назад.		
3	Медленный переворот вперёд.		
4	Поворот на 180 ⁰ в остановку на одной ноге, другая согнутая, стопа на уровне колена, колено направлено вперёд.		Остановка менее 1 сек. - сбавка 0,5 балла.
5	Сисон в остановку (не менее 1 сек.).		
7	Переворот боком с поворотом («колесо» с поворотом).		
8	Соскок: сальто назад в группировке или с разбега сальто вперёд в группировке толчком с двух ног.	Выполнять сальто с плотной группировкой, с захватом голени руками.	Угол в тазобедренном суставе: до 90 ⁰ и менее — без сбавок. 90 ⁰ - 100 ⁰ — 0,1 более 100 ⁰ -0,3 Отсутствие захвата голени руками при выполнении сальто в группировке – 0,3

Вольные упражнения

(3 спортивный разряд)

1. Составляется произвольно из представленных элементов и соединений.
2. Элементы в соединениях п.1, п.3 и п.5, выполняются слитно. За разъединение сбавка - 0,3 балла каждый раз.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1.	Рондат - фляк - сальто назад в группировке.	Выполнять сальто с плотной группировкой, с захватом голени руками.	Угол в тазобедренном суставе: до 90 ⁰ и менее — без сбавок. 90 ⁰ - 100 ⁰ — 0,1 более 100 ⁰ - 0,3 Отсутствие захвата голени руками при выполнении сальто в группировке – 0,3
2.	С разбега сальто вперед в группировке.	Выполнять сальто с плотной группировкой, с захватом голени руками.	Угол в тазобедренном суставе: до 90 ⁰ и менее — без сбавок. 90 ⁰ - 100 ⁰ — 0,1 более 100 ⁰ - 0,3 Не плотная группировка – 0,3 Отсутствие захвата голени руками при выполнении сальто в группировке – 0,3.
3.	Темповой переворот на одну - темповой переворот на две - отскок вверх, встать в доскок.	При выполнении темпового переворота на одну, в стойке ноги свести до угла 30 ⁰ и менее, с последующим разведением. Доскок фиксировать 1 сек.	При выполнении темпового переворота на одну, разведение ног в стойке на руках 31 ⁰ - 60 ⁰ — 0,1. Более 60 ⁰ – 0,3 Отсутствие фазы полёта после отталкивания руками — 0,3. Отсутствие доскока – 0,3.
4	Из стойки на руках, курбетом ставя прямые ноги на ковёр, кувырок назад с прямыми руками и ногами в стойку на руках (обозначить).	Курбет выполняется слитно с кувырком назад.	Пауза после курбета - 0,3. Отсутствие отталкивания руками (фазы полёта) при выполнении курбета — 0,3.
5	С подскока рондат - три фляка - отскок вверх в доскок.	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока – 0,3
6	Любой поворот на 360 ⁰ на одной ноге.		
7	Два разных хореографических прыжка из таблицы трудности, один из которых выполняется с одной ноги, с разведением ног 180 ⁰ ,	Допускается выполнение прыжков как в связке, соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие	

	второй выполняется с одной или двух ног.	прыжки, повороты шанэ, шассе), так и отдельно (на выбор): с галопа, с разбега, с подскока, с места, с прыжка, с наскока.	
--	--	--	--

1 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Переворот через горку матов 100 см или стол 105 см. Выполнять с одного моста.

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

Отмах ноги врозь – 0,5 балла

И.П. – стоя лицом к брусьям.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	С прыжка вис углом, подъем разгибом — отмах.	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъёма разгибом.	Недостаточное выпрямление тела — 0,1 Отмах на уровне горизонтали и выше - без сбавок. Отмах ниже уровня горизонтали — 0,3.
2	Вис углом — подъем двумя в упор сзади.	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъёма двумя.	Недостаточное выпрямление тела перед подъёмом двумя — 0,1 Прогибание тела, при выполнении подъёма двумя - 0,5.
3	Переставляя руку, в хват снизу, поворот в упор.	Поворот выполнять на прямой руке.	
4	Отмах	В конце отмаха туловище прямая линия.	Выше горизонтали – без сбавки; На уровне горизонтали – 0,1; Ниже горизонтали - 0,3. Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха -0,3.
5	Оборот назад в упор		
6	Через вис согнувшись - соскок дугой.		

Бревно

(1 юношеский спортивный разряд)

1. Составляется произвольно из представленных элементов.
2. Выполнять не менее 2 линий. При выполнении менее 2 линий - 0,5 балла.

И.П. – стоя продольно к бревну.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	Наскок в упор, силой, разводя ноги, с прямыми руками, шпагат продольно с опорой руками.		
2	Кувырок вперёд, в положение лёжа на спине согнувшись ноги вертикально, руками держаться за бревно.		
3	Любой медленный переворот.		
4	Поворот 180° на двух ногах.	Поворот выполнять на полупальцах.	Выполнение поворота на всей стопе - 0.3
5	Любое равновесие с прямой ногой (выше 45° от горизонтали).		Выше 45° от горизонтали — без сбавок, От горизонтали до 45° - 0,3; ниже горизонтали - 0,5.
6	Прыжок хореографический, любой из таблицы.		
7	Прыжок прогнувшись.	Выполнять с махом рук вверх.	
8	Шаги голопа, поочерёдно правая/левая спереди.	Не менее 2 шагов каждой ногой спереди.	
9	Соскок: рондат.		

Вольные упражнения

(1 юношеский спортивный разряд)

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1.	С подскока или с разбега рондат - фляк - отскок вверх в доскок.	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока – 0,3.
2.	С 2-3 шагов разбега темповой переворот на две.	Выраженная фаза полёта после толчка с рук.	Превышение количества шагов - 0,1. Слабо выраженная фаза отталкивания с рук - 0,3.
3.	Кувырок назад с прямыми руками в упор лёжа - толчком ног продеть прямые ноги в сед.		Удар ногами об ковёр при выполнении продева - 0,3.
4.	С разбега наскок на две – толчком двух ног прыжок вверх прогнувшись встать в доскок.	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока – 0,3.
5.	С шага прыжок в стойке на руках, встать в стойку на руках (обозначить) - кувырок вперёд, встать с прямыми ногами.		
6.	Любой поворот на одной ноге на 180.		
7.	Любой хореографический прыжок из таблицы.		
8.	Шпагат любой.		